

VOLUME 3 | JULI - DESEMBER 2016 | NOMOR : 2 | ISSN No. : 2355-2395

SAINTEK

JURNAL SAINS DAN TEKNOLOGI



FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
(UISU) MEDAN

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas izin dan ridha-Nya, Fakultas Teknik Universitas Islam Sumatera Utara dapat menerbitkan Jurnal Saintek Volume 3 Nomor 2, pada bulan Oktober 2016 (Edisi Juli – Desember 2016). Jurnal ini merupakan lanjutan dari edisi sebelumnya yang merupakan wadah bagi penulis yang berorientasikan Sains dan Teknologi.

Kami berharap Jurnal Saintek ini dapat terbit dalam 6 bulan sekali secara konsisten, untuk itu kami mengharapkan kerjasama yang baik dari semua pihak yang ikut dalam proses penerbitan Jurnal ini untuk selalu berupaya memperbaiki mutu dan menjaga kesinambungan penerbitannya.

Akhirnya kami menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangsih sehingga Jurnal ini bisa diterbitkan, semoga kehadiran Jurnal ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Medan, Oktober 2016
Wassalam dari Kami

Redaksi

Tim Jurnal Fakultas Teknik UISU

Penanggung Jawab
Dekan Fakultas Teknik UISU

Pemimpin Redaksi
Ir. Siti Rahmah Sibuea, M.Si

Redaksi Ahli
Prof. Dr. Ir. Abdul Rahim Matondang, M.Eng
Prof. Dr.H.Abdul Muin Sibuea, M.Pd
Prof. Madya Dr. Ir. M. Ichwan Nasution, M.Sc
Ir. Suhardi Napid, MT
Ir. Abdurrozzaq Hasibuan, MT
Ir. Marwan Lubis, MT
Tasliyah Haramaini, S. Si, M. Kom

Redaksi Pelaksana
Zulfan AZ, S. Hi

Alamat Redaksi
Fakultas Teknik Universitas Islam Sumatera Utara
Jl. S. M. Raja Teladan Medan
E-mail redaksi : Zulfanaz@uisu.ac.id

DAFTAR ISI

PERANCANGAN APLIKASI UNTUK PENGURUTAN PRESTASI SISWA-SISWI SMP SWASTA SITI HAJAR Mardiana^[1]	347-352
ANALISA PENGARUH ARUS <i>AMPER</i> TERHADAP KAMPUH I, V DAN X DENGAN <i>ELEKTRODA E6013</i> MENGGUNAKAN <i>BAJA K945</i> Junaidi	353-362
PENGARUH VARIASI NILAI RESISTOR PADA REGULATOR TERHADAP PENGISIAN BATERAI 12 V.50 A Ir.Immanuel Munthe, MSi.MT	363-368
PENGARUH VARIASI CELAH KATUP TERHADAP KONSUMSI BAHAN BAKAR PADA MESIN 1500 cc Ir. Adnan Surbakti , MT	369-378
RANCANGAN INVERTER 1 PHASA 100 WATT DENGAN MENGGUNAKAN RANGKAIAN MUTIVIBRATOR PADA ACCU 12 VOLT (DC) Indra Roza	379-392
PENGARUH VARIASI BAHAN BAKAR TERHADAP EMISI GAS BUANG PADA MESIN EFI Tinus Ginting ST. MT	393-402
APLIKASI ‘WHO WANTS TO BE A MASTER TOEFL’ MENGGUNAKAN DREAMWEAVER..... Dharmawati	403-410
KESEHATAN DALAM AJARAN ISLAM..... Dr. Sahmiar Pulungan, MA	411-418

KESEHATAN DALAM AJARAN ISLAM

Dr. Sahmiar Pulungan, MA
Sahmiarpulungan1@gmail.com
UIN Sumatera Utara

ABSTRAK

Menjaga kesehatan sebagai unsur terpenting dalam kedokteran dalam pandangan syariat Islam, Kesehatan adalah rahmat Tuhan yang sangat besar, karena itu, agama Islam sangat menekankan agar manusia menjaga kesehatannya, juga menjaga setiap penyebab yang dapat menjadikannya menderita sakit. Datangnya penyakit, pada umumnya disebabkan oleh 'salah atur' dalam masalah makan, minum, muamalat, atau yang berhubungan dengan phisik, tidak menjaga kebersihan, sembrono terhadap berbagai saran medis, atau terlalu banyak diam. Dalam hal ini, Islam sangat mengedepankan pola hidup sehat, seperti anjuran tentang menjaga kesehatan, kebersihan, pola makan, menjaga kehormatan dari perbuatan keji, menjauhkan diri dari mengonsumsi khamar dari berbagai zat adiktif, dan lain-lain. Di samping kesehatan phisik, Islam juga memperhatikan kesehatan jiwa dengan perhatian yang tinggi. Kesehatan mental merupakan satu cabang dari ilmu jiwa, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, menyusaikan diri, dan memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal dan membawa pada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup

Kata Kunci: Hukum Islam, Kesehatan

1. Kesehatan

Sudah menjadi semacam kesepakatan, bahwa menjaga agar tetap sehat dan tidak terkena penyakit adalah lebih baik daripada mengobati, untuk itu sejak dini diupayakan agar orang tetap sehat. Menjaga kesehatan sewaktu sehat adalah lebih baik daripada meminum obat saat sakit. Dalam kaidah ushuliyat dinyatakan: "Menolak lebih mudah daripada menghilangkan"

Untuk mendapat keterangan dan sandaran yang berkaitan dengan menjaga kesehatan sebagai unsur terpenting dalam kedokteran dalam pandangan syariat Islam, akan dilihat beberapa hal yang dilakukan Nabi saat sehatnya. Misalnya, Nabi sangat menekankan upaya menjaga kesehatan, seperti terdapat dalam anjuran Nabi kepada 'Abbas:

" Dari Ibn 'Abbas, ia berkata, aku pernah datang menghadap Rasulullah saw. saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku suatu doa yang akan aku baca dalam doaku. Nabi menjawab; mintalah kepada Allah ampunan dan kesehatan, kemudian aku menghadap lagi pada kesempatan yang lain saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan aku baca dalam doaku. Nabi menjawab: "Wahai Abbas, wahai paman Rasulullah saw. mintalah kesehatan kepada Allah, di dunia dan akhirat." (HR Ahmad, al-Turmudzi, dan al-Bazzar). Aktualisasi doa dalam Islam, tidak

berhenti semata-mata dalam untaian kata-kata permintaan tetapi mesti disertai dengan berbagai upaya yang relevan. Hadist serupa diatas banyak ditemukan, bahkan dalam doa Nabi, setiap pagi dan sore, diantara yang selalu diminta adalah kesehatan, seperti diriwayatkan dalam hadits nabi :

"Dari Abdillah bin 'Umar, ia berkata, Rasulullah saw. senantiasa tidak meninggalkan doa-doa ini, pada pagi dan sore hari, Ya Allah aku memohon kepada-MU ampunan dan kesehatan agamaku, duniaku, keluarga, dan hartaku...(HR Ahmad, Abu Dawud, dan Ibn Majah)

Berbagai upaya yang mesti dilakukan agar orang tetap sehat menurut para pakar kesehatan, antara lain, dengan mengonsumsi gizi yang cukup, olahraga cukup, jiwa tenang, serta menjauhkan diri dari berbagai pengaruh yang dapat menjadikan terjangkit penyakit. Hal-hal tersebut semuanya ada dalam ajaran Islam, bersumber dari hadist-hadist shahih maupun ayat al-Quran.

2. Nilai Sehat Dalam Ajaran Islam

Dengan merujuk konsep sehat yang dewasa ini dipahami, berdasarkan rumusan WHO yaitu : Health is a state of complete physical, mental and social- being, not merely the absence of disease or infirmity (sehat adalah suatu keadaan jasmaniah, rohaniyah, dan social yang baik, tidak hanya tidak berpenyakit

atau cacat). Dadang Hawari melaporkan, bahwa sejak tahun 1984, WHO telah menyempurnakan definisi di atas dengan menambahkan satu unsur lagi, yaitu sehat spiritual/agama sehingga menjadi sehat bio-psiko-sosio-spiritual. Maka yang dinamakan sehat bila seseorang memiliki tubuh jasmani yang tidak berpenyakit, mental yang baik, sosial yang baik, dan spiritual atau iman yang baik dan benar.

Kesehatan adalah rahmat Tuhan yang sangat besar, karena itu, agama Islam sangat menekankan agar manusia menjaga kesehatannya, juga menjaga setiap penyebab yang dapat menjadikannya menderita sakit. Datangnya penyakit, pada umumnya disebabkan oleh 'salah atur' dalam masalah makan, minum, muamalat, atau yang berhubungan dengan fisik, tidak menjaga kebersihan, sembrono terhadap berbagai saran medis, atau terlalu banyak diam. Dalam hal ini, Islam sangat mengedepankan pola hidup sehat, seperti anjuran tentang menjaga kesehatan, kebersihan, pola makan, menjaga kehormatan dari perbuatan keji, menjauhkan diri dari mengonsumsi khamar dari berbagai zat adiktif, dan lain-lain.

Menurut penelitian Ali Mu'nis, dokter spesialis interna Fakultas kedokteran Universitas 'Ain Syams Cairo, menunjukkan bahwa ilmu kedokteran modern menemukan kecocokan terhadap yang disyariatkan Nabi dalam praktek pengobatan yang berhubungan dengan spesialisasinya.

Sebagaimana disepakati oleh para ulama bahwa dibalik pengsyariaan segala sesuatu termasuk ibadah dalam Islam terdapat hikmah dan manfaat fisik (badaniah) dan psikis (kejiwaan). Pada saat orang-orang Islam menuaikan kewajiban-kewajiban keagamaannya, berbagai penyakit lahir dan batin terjaga.

Kesehatan adalah rahmat Tuhan yang sangat besar, karena itu, agama Islam sangat menekankan agar manusia menjaga kesehatannya, juga menjaga setiap penyebab yang dapat menjadikannya menderita sakit. Datangnya penyakit, pada umumnya disebabkan oleh 'salah atur' dalam masalah makan, minum, muamalat, atau yang berhubungan dengan fisik, tidak menjaga kebersihan, sembrono terhadap berbagai saran medis, atau terlalu banyak diam. Dalam hal ini,

Islam sangat mengedepankan pola hidup sehat, seperti anjuran tentang menjaga kesehatan, kebersihan, pola makan, menjaga kehormatan dari perbuatan keji, menjauhkan diri dari mengonsumsi khamar dari berbagai zat adiktif, dan lain-lain.

Menurut penelitian Ali Mu'nis, dokter spesialis interna Fakultas kedokteran Universitas 'Ain Syams Cairo, menunjukkan bahwa ilmu kedokteran modern menemukan kecocokan terhadap yang disyariatkan Nabi dalam praktek pengobatan yang berhubungan dengan spesialisasinya.

Sebagaimana disepakati oleh para ulama bahwa dibalik pengsyariaan segala sesuatu termasuk ibadah dalam Islam terdapat hikmah dan manfaat fisik (badaniah) dan psikis (kejiwaan). Pada saat orang-orang Islam menuaikan kewajiban-kewajiban keagamaannya, berbagai penyakit lahir dan batin terjaga.

Ajaran Islam sangat menekankan kesehatan jasmani. Agar tetap sehat, hal yang perlu diperhatikan dan dijaga, menurut sementara ulama, disebutkan ada sepuluh hal, yaitu : dalam hal makan, minum, gerak, diam, tidur, terjaga, hubungan seksual, keinginan-keinginan nafsu, keadaan kejiwaan, dan mengatur anggota badan.

3. Mengatur Pola Makan dan Minum

Dalam ilmu kesehatan atau gizi disebutkan, makanan adalah unsur terpenting untuk menjaga kesehatan. Kalangan ahli kedokteran Islam menyebutkan, makan yang halal dan thayyiban. Al-Quran berpesan agar manusia memperhatikan yang dimakannya, seperti ditegaskan dalam ayat :

"maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya"...(Qs.' Abasa(80):24) :

Dalam 27 kali pembicaraan tentang perintah makan, al-Quran selalu menekankan dua sifat yaitu halal dan thayyib, di antaranya dalam (Q.s al-Baqarat (2) :168; al-maidat(5):88 al-Anfal (8):69; al-Nahl(16):114), antara lain disebutkan:

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi",... (Q.s. al Baqarat (2):168).

Dalam ayat lain dinyatakan :

" Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezkikan kepadamu",...(Q.s.al-Maidat (5):88)

Dan yang diharamkan adalah yang 'kotor' (al-Khabaits), seperti dijelaskan dalam ayat :

"Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk"...(Q.s.al-A'raf:157)

Menurut syariat Islam, kehalalan suatu jenis makanan atau minuman ditentukan oleh 4 hal, yaitu dari segi zat, sifat, cara perolehan, dan akibat yang ditimbulkan jika mengkonsumsinya. Sebagian ulama menyatakan : Tiga yang pertama termasuk kategori halal, dan yang terakhir dikategorikan thayyib. Halal, berdasarkan ketentuan syar'i. Menurut Quraish Shihab, makanan thayyib adalah makanan yang baik dan bergizi. Makanan yang thayyib ini juga bisa dilihat dari segi kebersihan, rasa, dan cara menyajikannya. Menurut ahli gizi, pada umumnya jenis makanan dan minuman yang halal menurut agama Islam termasuk pula yang bersifat baik menurut pertimbangan ilmiah.

Nabi menyatakan bahwa tubuh yang dibesarkan dari makanan yang haram, baik dari cara mendapatkan maupun jenis makanan itu sendiri, maka neraka lebih layak baginya :

"....bahwa tubuh yang dibesarkan dari makanan yang haram, maka neraka lebih layak baginya"... (HR al-Turmudzi)

Ini menunjukkan bahwa sifat halalan dan thayyib tidak dapat dipisahkan dan menjadi syarat mutlak yang harus dipenuhi dalam mengkonsumsi makanan.

Ayat al-Quran menekankan agar makan dan minum dengan kadar yang proporsional, tidak berlebihan (wala tusrifu), seperti ditegaskan dalam ayat :

...."makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan".(Q.s.al-A'raf(7):31)

Dalam hadist nabi juga dinyatakan :

"Nabi SAW bersabda : Makan, minum, berpakaian, dan bersedekahlah kalian dengan tidak berlebihan dan membanggakan diri"... (HR al-Bukhari, Ibn Majah, Ahmad, al-Nasai, dan al-Hakim).

Anjuran tidak berlebihan, wala tusrifu ini berlaku dalam semua bidang kehidupan bahkan menyangkut fenomena psikosomatik. Hal-hal yang dilakukan berlebihan akan mengundang mudharat. Tidak berlebihan memiliki pengertian yang dalam dan luas, sehingga 'Ali

Ibn Husain ibn Waqid ini' mengatakan:"Allah menempatkan semua obat dalam separoh ayat ini". Perut, dikatakan Nabi, adalah 'rumah' segala penyakit dan pakar medis mengakui kebenaran pernyataan Nabi ini. Mereka sepakat mengatakan bahwa perut (lambung) merupakan pangkal kesehatan dan sekaligus sebagai sumber penyakit.

Ayat tersebut juga menegaskan agar mengatur pola hidup sederhana yang merupakan letak rahasia kesehatan dan kebugaran. Resep sehat menyangkut kualitas dan kuantitas makanan yang disampaikan Nabi adalah tengah-tengah, tidak berlebihan, tidak terlalu kenyang sehingga tidak ada rongga kosong dalam ususnya.porsinya, sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas. Disebutkan dalam hadits Nabi :

"Dari Miqdam bin Ma'di Karib, ia berkata : Aku pernah mendengar Rasulullah saw, bersabda : "janganlah perut anak Adam dipenuhi dengan beban keburukan dalam perut hingga memenuhi perut, sekiranya mesti, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas (udara). (HR Ahmad dan al-Turmudzi)

Efek positif pola makan tidak berlebihan akan menjadikan badan selalu tetap segar dan sehat, sebagaimana tercatat dalam sejarah Islam, nabi pernah menolak kiriman tabib sebagai hadiah, karena tidak diperlukan, Nabi berkata : "Kami tidak perlu seorang dokter, (rahasianya) karena umat Islam tidak makan sebelum lapar dan jika makan tidak sampai kenyang". Pernyataan Nabi ini sejalan dengan pernyataan nabi yang lain :

"seorang mukmin makan dengan satu lambung dan orang kafir makan dengan 7 lambung. "(HR al-Bukhari dan Muslim).

Berdasarkan hadist ini, dari sisi teologis, porsi makan juga menggambarkan kualitas keimanan, orang kafir makan dengan tujuh lambung' menunjukkan rakus dan borosnya orang-orang kafir sekaligus menggambarkan perhatian mereka tertumpu pada isi perut.

Dianjurkan pula agar makan dan minum tidak terlalu kenyang atau terlalu dekat jaraknya. Menurut pakar kesehatan, makan terlalu banyak yang melebihi kebutuhan tubuh akan membahayakan, bahkan dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit.

Tubuh akan merubah makanan yang berlebihan itu kedalam lemak. Badan yang berat akan membebani jantung sehingga menghalangi peredaran darah, akibatnya terganggunya fungsi alat-alat tubuh sehingga dapat menimbulkan penyakit ginjal, darah tinggi, pendarahan di otak, penyakit gula, dan lain-lain.

Di samping tidak berlebihan, Nabi selalu menyiapkan makanan dengan seksama. Dalam mengkonsumsi makanan, Nabi tidak hanya dengan satu jenis makanan sebagaimana biasa dilakukan masyarakat Arab saat itu, tetapi berganti-ganti menu, seperti daging, buah-buahan, roti, kurma, dan sebagainya dengan tetap tidak berlebihan sesuai dengan nafsu makannya, jika berselera memakannya, jika tidak menginginkan maka tidak memakannya. Apa yang dewasa ini disarankan para ahli gizi ternyata sejalan dengan kebiasaan Nabi ini, karena tidak ada jenis bahan makanan yang mengandung semua zat-zat gizi yang lengkap, maka diperlukan pemaduan jenis-jenis bahan makanan agar kekurangan-kekurangan yang ada pada satu jenis makanan dapat ditutupi oleh jenis-jenis bahan makanan lainnya. Untuk menjaga kesehatan dan kebersihan makanan, diperintahkan untuk menutupi makanan dan minuman agar tidak termasuk sesuatu yang membahayakan.

Dianjurkan bagi ibu untuk menyusui anak-anaknya hingga berusia 2 tahun, antara lain dinyatakan dalam ayat al-Quran :

“Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama dua tahun penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan. Dan kewajiban ayah memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma'ruf”.(Q.s.al-baqarat:233)

Dalam ayat lain dinyatakan :

....”dan menyapihnya dalam dua tahun”
....(Q.S.Luqman:14)

Berdasarkan ayat diatas, agar pihak ibu dan anak sehat seharusnya menyusui anak hingga usianya 2 tahun. ASI adalah makanan penting dan pokok, bahkan semua manusia pernah sangat tergantung pada keberadaannya, terutama setelah kelahiran sampai usia 2 (dua) tahun. Menurut kalangan ahli media, pemberian Air Susu Ibu (ASI) sampai 2 tahun merupakan satu upaya meningkatkan kualitas jasmani dan intelektual anak, karena mengandung Protein Taurin dan asam lemak dichosahexaeonoic Acid yang sangat diperlukan untuk

pertumbuhan sel otak bayi. Di samping mengandung gizi yang tinggi, ASI juga mempunyai kemampuan untuk membantu pertumbuhan dan menghalangi terjadinya infeksi saluran pencernaan bayi.

Puasa, di samping bernilai ubudiah, telah banyak penelitian dilakukan dan membuktikan bahwa dari segi kesehatan puasa dapat menyehatkan badan, terutama pada pencernaan dan kegemukan. Berpuasa berarti memberikan istirahat pada organ-organ pencernaan, meremajakan sel-sel tubuh yang mulai menua, juga dalam mengendalikan emosi yang sangat berpengaruh positif terhadap organ tubuh, seperti jantung, sistem saraf, dan sistem peredaran darah. Juga, merupakan sarana untuk menuju pada keseimbangan makan dan minum dan menghindarkan diri dari kegemukan yang rentang dan mudah terserang berbagai penyakit, seperti naiknya tekanan darah, penyakit jantung, maag, dan lain-lain, dapat menyehatkan lambung dan berpengaruh positif terhadap kesehatan rohani. Di samping itu, semangat takwa yang dicerminkan dalam perasaan senang dan tenteram akan mengurangi stress. Ditinjau dari sudut kesehatan, puasa ibarat liburan bagi karyawan yang telah bekerja setahun, dapat menyegarkan kemabali kerja usus. Tepatlah pernyataan Nabi :

“Berpuasalah, maka kalian akan sehat “(HR al-Thabarani)

Memakan makanan atau minuman yang halal dan menghindari yang diharamkan secara syar'i banyak mengandung hikmah, misalnya, mengapa haram makan bangkai, darah, babi, minuman keras telah terbukti membahayakan dan dapat merusak tubuh vital manusia.

Kalangan ahli telah berupaya menyingkap alasan pengaharaman mengkonsumsi daging babi, mereka menyatakan bahwa teori ilmiah modern membuktikan daging babi dapat menjangkitkan banyak jenis penyakit. Di antara hikmah larangan mengonsumsi bangkai yang pada umumnya matinya penyakit-penyakit yang berada dalam jaringan-jaringan tubuhnya, jika dikonsumsi akan memungkinkan pindah ke tubuh manusia. Demikian juga dengan darah, sebab, berbagai jenis racun bisa merasuk ke dalam tubuh manusia. Berbagai jenis makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh juga disinggung dalam al-Quran, seperti pentingnya sayur-mayur, daging, ikan, susu, madu, dan

sebagainya. Larangan mengkonsumsi khamr juga berdampak pada hal yang luas, mengancam stabilitas Negara, juga berdampak terciptanya kejahatan sosial. Ilmu kedokteran telah membuktikan bahwa alkohol meskipun sedikit, dapat merusak otak, tempat pusat kesadaran.

Secara khusus ajaran Islam memberikan tuntutan teknik minum, dianjurkan secara tertib dan tenang, seteguk demi seteguk, pelan-pelan, sebagaimana dicontohkan Nabi mengambil nafas 3 kali, tidak sekaligus dalam satu nafas. Cara meminum dengan sekaligus diyakini akan mengganggu pernafasan, dapat membuat tercekik, dan juga tidak berlebihan karena dapat menyebabkan keracunan air.

3.1 Keseimbangan Beraktivitas dan Istirahat

Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan dimulai sejak bayi, di mana Islam menekankan bagi ibu agar menyusui anaknya, di samping merupakan fitrah juga mengandung nilai kesehatan. Banyak ayat dalam al-Quran menganjurkan hal tersebut.

Al-Quran melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan. Para pakar di bidang medis memberikan contoh seperti merokok. Alasannya, termasuk dalam larangan membinasakan diri dan mubadzir dan akibat yang ditimbulkan, bau, mengganggu orang lain dan lingkungan.

Islam juga memberikan hak badan, sesuai dengan fungsi dan daya tahannya, sesuai anjuran nabi :

“Bahwa badanmu mempunyai hak”

Islam menekankan keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara tidur cukup, istirahat cukup, di samping hak-haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Islam memberi tuntutan agar mengatur waktu untuk istirahat bagi jasmani. Keteraturan tidur dan berjaga diatur secara profesional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi. Di sisi lain, Islam melarang membebani badan melebihi batas kemampuannya, seperti melakukan begadang sepanjang malam, melaparkan perut berkepanjangan sekalipun maksudnya untuk beribadah, seperti tampak pada tekad sekelompok Sahabat Nabi yang ingin terus menerus shalat malam dengan tidak tidur, sebagian hendak berpuasa terus menerus sepanjang tahun, dan yang lain tidak mau

‘menggauli’ istrinya, sebagaimana disebutkan dalam hadits :

“Nabi pernah berkata kepadaku : Hai hamba Allah, bukanlah aku memberitakan bahwa kamu puasa di siang hari dan qiyamul lail di malam hari, maka aku katakan, benar ya Rasulullah, nabi menjawab : Jangan lakukan itu, berpuasa dan berbukalah, bangun malam dan tidurlah, sebab pada badanmu ada hak dan pada lambungmu juga ada hak” (HR al-Bukhari dan Muslim).

Perhatian Islam terhadap hak jasmani manusia juga terdapat dalam konsep rukhshat bagi seseorang yang tidak dapat menunaikan kewajiban agama secara ‘azimat’, seperti akan menyebabkan sakit, atau menambah parah sakitnya sehingga memperlambat kesembuhannya, atau akan mendapatkan kesulitan tertentu, maka bagi yang tidak mampu berwudhu’ dan mandi dengan air disyariatkan dengan bertayammum, bagi yang tidak mampu shalat berdiri, diperkenankan dengan duduk atau berbaring, kebolehan berbuka puasa Ramadhan bagi yang sedang sakit atau berpergian, dan bermacam-macam rukhshat lain yang dapat diganti dengan bentuk penggantian tertentu atau tidak. Bahkan, pada situasi tertentu mengamalkan rukhshat hukumnya menjadi wajib, mislanya bagi orang yang sedang menderita sakit parah, bepergian yang sangat memberatkan, lemah karena usia lanjut dan yang sejenisnya maka diharamkan puasa, sebab jika dipaksakan akan mengalami penderitaan yang berat. Nabi pernah melihat seseorang yang dipayungi oleh temannya dan disirami tubuhnya dengan air karena sedang kepayahan berpuasa, Nabi menegaskan lebih baik berbuka bagi yang menjalani perjalanan jauh.

Ajaran islam juga memberikan perhatian khusus terhadap hak-hak anggota tubuh. Misalnya, makan jika lapar, minum jika haus, beristirahat jika letih, membersihkannya jika kotor, mengobatinya jika sakit, tidak duduk dalam kegelapan (tentu kecuali ada alasan yang kuat), membuat suasana majlis yang lebih luas, jika ada seseorang di tempat panas dan yang lain di tempat yang teduh maka berdirilah, tidak berjemur di sinar matahari karena akan merusak kulit dan pakaian, melepas sandal ketika duduk karena memberikan istirahat bagi telapak kaki. Suatu ketika nabi melihat ada orang tua berjalan sambil dipapah oleh dua anaknya karena

menuaikan nazar akan berhaji sambil berjalan, nabi menyuruhnya naik kendaraan Terhadap kebutuhan jasmani. Islam memberi tuntutan, agar mengatur waktu untuk istirahat seperti ditegaskan dalam ayat al-Quran :

“Dan karena rahmat-Nya, Dia dijadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya”.(Q.s.al-Qashash:73)

Juga dalam surat Yunus 67 dinyatakan :

“Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikannya) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar”. (Q.s.Yunus :67)

Keteraturan tidur dan berjaga tidur secara proporsional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi.

Nabi berkata :

“Tidur dan berdirilah, bahwa badanmu ada hak, dan ucapannya : aku tidur dan bangun.” (HR al-Bukhari dan Muslim).

Disebutkan pula dalam hadits lain :

“Dari Aisyat, bahwa Nabi saw mengutus seseorang mengundang ‘Utsman bin Mazh’un maka dia datang menghadap, nabi berkata : Hai Utsman apakah anda membenci sunnahku? Ia menjawab : Tidak, Demi Allah ya Rasulallah, justru sunnahmu itu yang saya buru. Kata nabi : Bahwa saya tidur, shalat, puasa, berbuka, menikahi wanita, bertakwalah kepada Allah hai ‘Utsman, bahwa pada keluargamu ada hak, pada tamumu ada hak, dan pada dirimu ada hak, berpuasa, berbuka, shalat, dan tidurlah!(HR Abu Dawud dan Ahmad)

Kebiasaan Nabi tidur adalah pada permulaan malam, sesudah shalat Isya’dan bangun pada tengah malam, bangun kemudian bersiwak, wudhu dan shalat malam. Posisi tidur beliau adalah berbaring miring dengan posisi dibawah dan tidak memenuhi perutnya dengan makanan dan minuman.

3.2 Olah Raga

Aktivitas terpenting untuk menjaga kesehatan dalam ilmu kesehatan adalah melalui kegiatan berolahraga. Kata olahraga atau sport

(bahasa Inggris) berasal dari bahasa latin Disportorea atau deportore, dalam bahasa Itali disebut ‘deporte’ yang berarti menyenangkan, pemeliharaan atau menghibur untuk bergembira. Olahraga atau sport dirumuskan sebagai kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah. Tujuan utama olahraga adalah untuk mempertinggi kesehatan yang positif, daya tahan, tenaga otot, keseimbangan emosional, efisiensi dan fungsi-fungsi alat tubuh, dan daya ekspresif serta daya kreatif. Dengan melakukan olahraga secara bertahap, teratur, dan cukup akan meningkatkan dan memperbaiki kesegaran jasmani seseorang akan mampu beraktifitas dengan baik.

Menurut ahli ilmu olahraga, dewasa ini induk olahraga terdiri dalam 3 jenis, yaitu lari, lompat, dan lempar yang kemudian dikenal dengan atletik. Dari atletik itu selanjutnya berkembang dari berbagai jenis dan cabang olahraga, antara lain bela diri(gulat, judo, karate, tinju, pencak silat, dan anggar), olahraga air (renang, selancar air, loncat indah, dan sebagainya), olahraga lapangan (sepak bola, sepak takraw, voli, bulu tangkis, dan sebagainya), olahraga ketangkasan (senam, berkuda, dan sebagainya), serta rekreasi (lintas alam).

Dalam pandangan ulama fikih, olahraga (Bahasa Arab : al-Riyadhat) termasuk bidang ijthadiyahat. Secara umum hukum melakukannya adalah mubah, bahkan bisa bernilai ibadah, jika diniati ibadah atau agar mampu melakukannya ibadah dengan sempurna dan pelaksanaanya tidak bertentangan dengan norma Islami. Sumber ajaran Islam tidak mengatur secara rinci masalah yang berhubungan dengan berolahraga, karena termasuk masalah ‘duniawi’ atau ijthadiyahat, maka bentuk, teknik, dan peraturannya diserahkan sepenuhnya kepada manusia atau ahlinya. Islam hanya memberikan prinsip dan landasan umum yang harus dipatuhi dalam kegiatan berolahraga.

Nash al-Quran yang dijadikan sebagai pedoman perlunya berolahraga, dalam konteks perintah jihad agar mempersiapkan kekuatan untuk menghadapi kemungkinan serangan musuh, yaitu ayat :

“Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan peristiwa itu) kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan

orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya ; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan)". (Q.s.al-Anfal(8):60)

Nabi menafsirkan kata kekuatan (al-Quwwat) yang dimasud dalam ayat ini adalah memanah. Nabi pernah menyampaikan dari atas mimbar disebutkan 3 kali, sebagaimana dinyatakan dalam satu hadits :

"Nabi berkata : "Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi"Ingatlah kekuatan itu adalah memanah, Ingatlah kekuatan itu adalah memanah, Ingatlah kekuatan itu adalah memanah", (HR Muslim, al Turmudzi, Abu Dawud, Ibn majah, Ahmad, dan al-Darimi)

Nabi sering berlatih dan menunggang kuda. Betapa pentingnya menunggang kuda, dalam al-Quran dijadikan sumpah :

"Demi kuda perang yang berlari kencang dengan terengah-engah, dan kuda yang mencetuskan api dengan pukulan (kuku kakinya), dan kuda yang menyerang dengan tiba-tiba di waktu pagi, maka ia menerbangkan debu, dan menyerbu ke tengah-tengah kumpulan musuh". (Q.s al-'Adiyat (100):1-5).

Dari sumber hadits dapat dijumpai berbagai riwayat, adakalanya Nabi berolahraga, juga menganjurkan berolahraga. Berbagai jenis olahraga dianjurkan Nabi, seperti renang, memanah, berkuda, anggar, gulat, dan lain-lain. Kepada orang tua, dianjurkan agar mendidik anaknya berlatih olahraga.

4. Kesehatan Rohaniah dalam Islam

Di samping kesehatan fisik, Islam juga memperhatikan kesehatan jiwa dengan perhatian yang tinggi. Kesehatan mental (Mental Hygiene) merupakan satu cabang dari ilmu jiwa. Banyak define kesehatan mental diberikan oleh para ahli sesuai dengan pandangan dan bidang masing-masing. Zakiah Daradjat menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, menyusai diri, dan memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal dan membawa pada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup.

Sehat dan tidaknya jiwa seseorang dapat dilihat dari tingkah lakunya. Jika tingkah

lakunya normal, maka dikatakan orang itu sehat jiwanya, dan sebaliknya jika tingkah-lakunya tidak normal, dikatakanlah bahwa orang itu mengalami sakit jiwa, gangguan jiwa, atau gila. Keterkaitan kesehatan psikis dengan agama dinyatakan oleh Dadang Hawari, ia menyatakan, dari semua cabang ilmu kedokteran, ilmu kedokteran jiwa (psikiatri) dan kesehatan jiwa (mental health) adalah yang paling dekat dengan agama, bahkan ada titik temu antara keduanya.

Berdasarkan kesimpulannya bahwa dari berbagai laporan penelitian menunjukkan ada indikasi yang kuat bahwa komitmen agama mampu mencegah dan melindungi seseorang dari penyakit, atau mempertinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan dan mempercepat proses penyembuhan. Sejalan dengan itu, konsep-konsep Islam tentang penyucian kalbu sebagaimana diuraikan dalam ilmu akhlak dan tasawuf seperti rasa percaya diri, takwa, bersabar, ikhlas, ridha, tawakal, syaja'ah (berani), qana'ah, zuhud, merasa aman, tenang, sakinah, dan lain-lain dapat menjadi obat mujarab terhadap sakit jiwa dan hati. Bahkan, berbagai praktek ubudiyah, seperti shalat, dzikir, zakat, puasa, haji mempunyai pengaruh yang kuat terhadap kesehatan jiwa.

Adapun indikasi jiwa yang sehat adalah jiwa yang dapat mengatasi segala gangguan, seperti selalu dalam keadaan gelisah, takut mati, dan berbagai ketakutan yang lain, atau cemas akan kebutuhannya tidak dapat dipenuhi, baik kebutuhan makan, minum, atau seksual. Kegelisahan jiwa menyebabkan jantung berdebar-debar, tidak bisa tidur, makan tidak enak, kadang-kadang keringat banyak keluar, merasa cemas atau jiwa tertekan, sehingga mudah marah atau menangis. Menurut Islam untuk menangani, pendekatannya adalah melalui 'dzikr Allah', Allah berfirman : "yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram". (Q.s al-Ra'd:28)

Berbagai praktek keagamaan, di samping bernilai ubudiyah juga memiliki hikmah tertentu, juga bernilai sebagai salah satu bentuk menjaga kesehatan fisik dan psikis sekaligus. Shalat misalnya, di samping berbentuk gerakan-gerakan fisik yang bernilai sebagai olahraga fisik juga memiliki banyak nilai kerohanian

yang berguna bagi mendukung kesehatan rohani dan juga berpengaruh pada kesehatan jasmani. Sisi rohaninya, bahwa sholat yang khusyu' dapat menenangkan urat saraf, mengendorkan ketegangan atau ketenangan. Keadaan-keadaan tersebut dapat menentukan kesehatan tubuh. Secara sosial ekonomi ibadah zakat diharapkan bagi kaum miskin tidak terkena depresi akibat terlalu berat memikirkan tekanan ekonomi.

Nikah, diharapkan agar tercipta kedamaian, ketenangan, dan rasa aman sehingga terjauhkan dari depresi. Hal-hal negatif yang berhubungan dengan kejiwaan yang dapat mengganggu kesehatan jiwa, antara lain, Nabi melarang marah, Gembira yang dianjurkan dalam Islam adalah profesional, jika berlebihan maka termasuk dilarang, hal ini tercakup dalam surat al-Qashash ayat 76 :

...”Janganlah kamu terlalu bangga; sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri”. Di samping kesehatan fisik dan jiwa, Islam juga menekankan kesehatan sosial. Keadaan sosial yang baik dalam batasan ini adalah keadaan standard baik dalam kehidupan sosial. Secara ringkas keadaan sosial yang baik apabila terpenuhi beberapa indikasi, yaitu :

- a. Dihargai sebagai manusia
- b. Mempunyai pekerjaan untuk kehidupannya.
- c. Mempunyai rumah tempat berlindung
- d. Mempunyai istri/berumah tangga.

5. KESIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa ajaran Islam sangat memperhatikan masalah menjaga kesehatan, bahkan berbagai pelaksanaan ibadah mempersyaratkan berbadan sehat.
2. Kesehatan dalam Islam mencakup bidang yang sangat luas, yakni sehat jasmani, rohani, jiwa dan raga, bahkan kesehatan akidah atau iman.

REFERENSI

- [1] Al-Raghib al-Asfahani, Mufradat Al-Fazh Al-Qur'an (Beirut: Dar al-Samiyyat, 1412 H./1992 M),
- [2] Al-Munziri, Shahih Muslim, Beirut , (1417 H/1996 M)
- [3] Al-Jauziyah, Ibnul Qayyim, Sistem Kedokteran Nabi (Kesehatan Dan Pengobatan Menurut Petunjuk Nabi Muhammad SAW), Penerbit DIMAS, Semarang, 1994.
- [4] Bukhari, al-Jami' al-Sahih.
- [5] Departemen Agama RI, Islam Untuk Disiplin Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran 2 (Fiqh Kontemporer), Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam, Jakarta, 2003.
- [6] Majelis Ulama Indonesia, Ijma' Ulama Keputusan Ijtima' Ulama Komisi Fatwa Se Indonesia III. Jakarta: 2009
- [7] Nasr, Seyyed Hossein, Sains Dan Peradaban Di Dalam Islam, Penerbit Pustaka, Bandung, 1986.
- [8] Suayb, Yoesoef, Pemikiran Islam Merubah Dunia, Penerbit Madju, Jakarta, 1984
- [10] Sukanto, Nafsiologi (Suatu Pendekatan Alternatif Atas Psikologi), Penerbit Integrita Press, Jakarta, 1985.
- [11] Syahidin dkk, Pendidikan Agama Islam Di Perguruan Tinggi Umum, (Jakarta: Rahman, Afzalur, Al-Quran Sumber Ilmu Pengetahun, Bina Aksara, Jakarta, 1989.
- [12] Quraish Shihab, Wawasan al-Qur'an.

